



Как жить с ХОЗЛ

Помогает облегчить Вам дыхание



Один из типов болезней легких называется хроническое обструктивное заболевание легких или сокращенно **ХОЗЛ**. **ХОЗЛ** обозначает недостаточное снабжение легких и крови кислородом. Здесь представлены пять важных шагов, которые Вы должны сделать, если Вы имеете это легочное заболевание.

Шаг №1

Если Вы курите, бросьте немедленно

Если Вы не курите или если Вы уже бросили курить - лучше для Вас! Самое лучшее, что Вы можете сделать для Вашего здоровья - это бросить курить. Даже если Вы уже имеете легочное заболевание и курили долгое время, Вам следует бросить курить.

Вы можете бросить курить. Иногда, чтобы бросить курить, нужно сделать более чем одну попытку. Не сдавайтесь. Следующее поможет Вам бросить курить:

- Спросите Вашего врача или клинику о лекарстве, которое может помочь Вам бросить курить.

- Позвоните на бесплатную телефонную линию на бесплатную линию Иллинойс, где Вам помогут бросить курить (Illinois Quitline) 1-866-784-8937, чтобы поговорить о том, как бросить курить. (TTY: 1-800-501-1068)
- Выберите день, когда Вы бросите курить и скажите об этом Вашим друзьям и членам семьи.
- Выбросите все Ваши сигареты, пепельницы и зажигалки в тот день, когда Вы решите бросить курить.
- Заполните Ваше свободное время деятельностью, которой Вам нравится заниматься.
- Не употребляйте алкоголь.

Шаг №2

Остановите легочные инфекции

Имея ХОЗЛ, вы легко заболеваете.

Когда Вы заболеваете, Вашим легким трудно выздороветь. При инфекции легких человеку тяжело дышать. Вот некоторые способы помочь Вам не заболеть:

- Делайте прививку от гриппа каждый год. За вакцинацию против гриппа платит Ваш план здравоохранения Иллинойса.
- Мойте руки мылом много раз каждый день. Убедитесь, что Вы моете руки перед тем, как готовить пищу, принятием пищи и после использования туалета.
- Страйтесь быть подальше от людей, которые больны.
- Спросите Вашего врача, следует ли Вам сделать прививку от пневмонии. Пневмония - это состояние, когда Ваши легкие наполняются жидкостью.

Шаг №3

Наблюдайте за признаками того, что Ваше состояние ухудшается из-за легочного заболевания

Вы должны позвонить своему врачу как только Вы обнаружили признаки, что Ваши проблемы с дыханием становятся хуже. Делайте то, что говорит Вам врач.

Вот несколько признаков, которые Вы должны наблюдать:

- У Вас затрудненное дыхание.
- Вы больше кашляете.
- Вы откашливаете из своих легких больше, чем обычно. Или то, что Вы откашливаете, имеет темный цвет, более густое или имеет кровь.
- У Вас температура.
- Ваше дыхание не дает Вам спать.
- Вы чувствуете себя более уставшим.
- Вы чувствуете грусть или плохое настроение.
- Вы чувствуете себя смущенно.
- Вы просто плохо себя чувствуете.



Аэрозольный аппарат имеет маску, которая покрывает Ваш нос и рот для того, чтобы позволить лекарству достичь Ваших легких.

Очень важно, что Вы

используете Ваш ингалятор или аэрозольный аппарат.

Покажите Вашему врачу или фармацевту как Вы используете свой ингалятор или аэрозольный аппарат.

Попросите их проверить, правильно ли Вы его используете. Говорите с ними каждый раз, когда у Вас возникают проблемы с использованием Вашего ингалятора или аэрозольного аппарата.

Шаг №5

Узнайте как облегчить дыхание

Есть два способа дыхания, которые помогают Вашим легким работать лучше:

1) Если при дыхании поджимать губы - это помогает Вам дышать медленно и расслаблено.

- Дышите медленно через нос и считайте до двух. Делайте это с закрытым ртом.
- Сложите Ваши губы так, как будто Вы собираетесь свистеть.
- Выдыхайте медленно через Ваши губы и считайте до четырех.

2) Дыхание животом помогает Вам выталкивать больше воздуха из Ваших легких.

- Дышите медленно пока Ваш живот вытесняется вперед.
- Сложите Ваши губы так, как будто Вы собираетесь свистеть.
- Выдыхайте медленно через губы, когда Ваш живот втягивается.

Для более подробной информации

Позвоните 1-800-973-6792 , чтобы поговорить с медсестрой Your Healthcare Plus , если у Вас есть какие-либо вопросы или у Вас проблемы со здоровьем.

Если Вы используете ТТҮ, звоните 1-888-317-2697 или в Вашу местную Службу телекоммуникационной передачи информации для того, чтобы поговорить с медсестрой. Для того, чтобы узнать больше, посетите www.yourhealthcareplus.com.

Шаг №4

Принимайте свои лекарства

Лекарства от легочного заболевания облегчают дыхание и помогают Вам чувствовать себя лучше. Лекарство может помочь Вам, если Вы

принимаете его правильно. Никогда не забывайте принимать Ваши лекарства. Принимайте свои лекарства так как говорит Вам врач.

Ваш врач может дать Вам приспособление, называемое ингалятором. Ингалятор позволяет Вам вдыхать лекарство в Ваши легкие.

Ингаляторы маленькие и их можно носить в кармане. Дома для принятия лекарства Вы можете использовать аэрозольный аппарат.

